

SECONDO GRADO

3° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

- **Contenuti dell'allenamento** della fase break point
 - Qualità del **collegamento battuta-muro**
 - Qualità del **collegamento muro-difesa**
 - Qualità della **ricostruzione**
 - Qualità del **contrattacco**
 - Numero di **contrattacchi rispetto al numero di palle difese** e relativa efficacia

**PRINCIPI METODOLOGICI
NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT
PER LA PALLAVOLO FEMMINILE**

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FASE BREAK POINT

- Qualità del **collegamento battuta – muro**
 - **Obiettivi, organizzazione e criteri di opzione a muro**
- Qualità del **collegamento muro – difesa**
 - **Obiettivi, organizzazione e prestazioni individuali in difesa**
- Qualità della **ricostruzione**
 - **Competenze di alzata e sviluppo della precisione**
- Qualità del **contrattacco**
 - Numero di **contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia**

VINCE CHI SBAGLIA MENO

Con il Rally Point System è determinante il carico sulla percentuale di errore delle azioni: **vince chi sbaglia meno** e viene molto più rivalutata la capacità di una squadra di difendere e di rigiocare la palla, cioè

Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile

QUANDO IL CONTRATTACCO È EFFICACE?

- Il contrattacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza

1. Battuta
2. Muro
3. Difesa
4. Ricostruzione
5. Copertura
6. Attacco

ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quella che deve essere l'organizzazione della fase break nella pallavolo femminile di alto livello, per poi poter organizzare un allenamento avente come obiettivo centrale questo.

LA BATTUTA

Se è vero che il primo problema deve riguardare l'organizzazione muro difesa in funzione delle proprie caratteristiche e di quelle avversarie, è altrettanto vero che il tutto deve essere collegato alla

BATTUTA

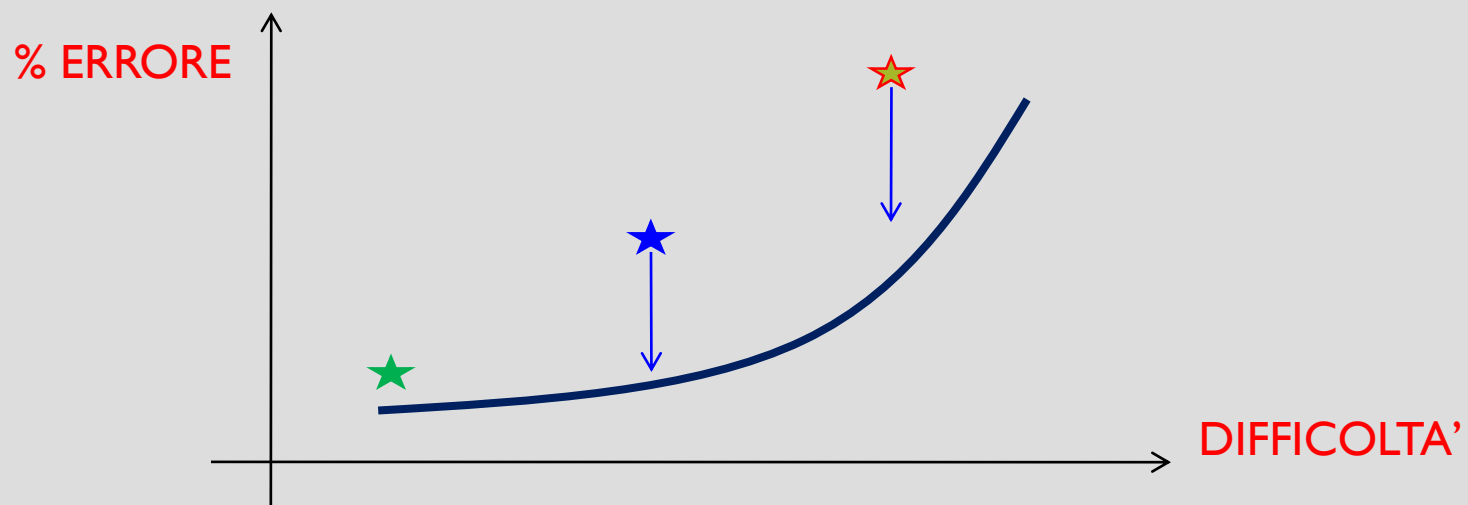
Che Va analizzata sotto l'aspetto tecnico e tattico

- **L'obiettivo tecnico** della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona o dalla giocatrice su cui verrà indirizzata.
- **L'obiettivo tattico** della battuta è strettamente collegato al bagaglio tecnico del singolo giocatore:

PIU' E' ALTO, MAGGIORI TIPI DI BATTUTE SARA' IN GRADO DI EFFETTUARE

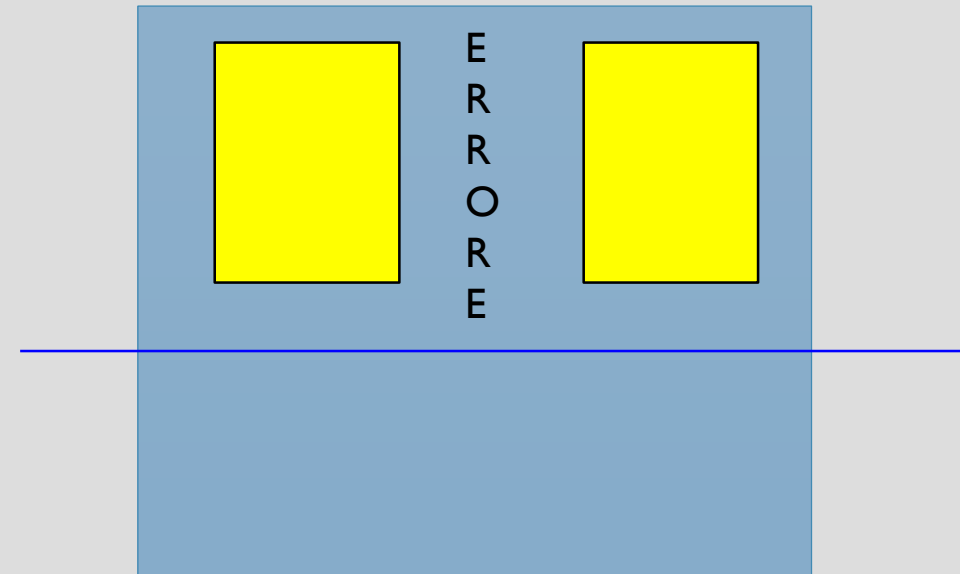
TECNICA E TATTICA DELLA BATTUTA

- BATTUTE FACILI ★
- BATTUTE MEDIAMENTE DIFFICILI ★
- BATTUTE DIFFICILI ★



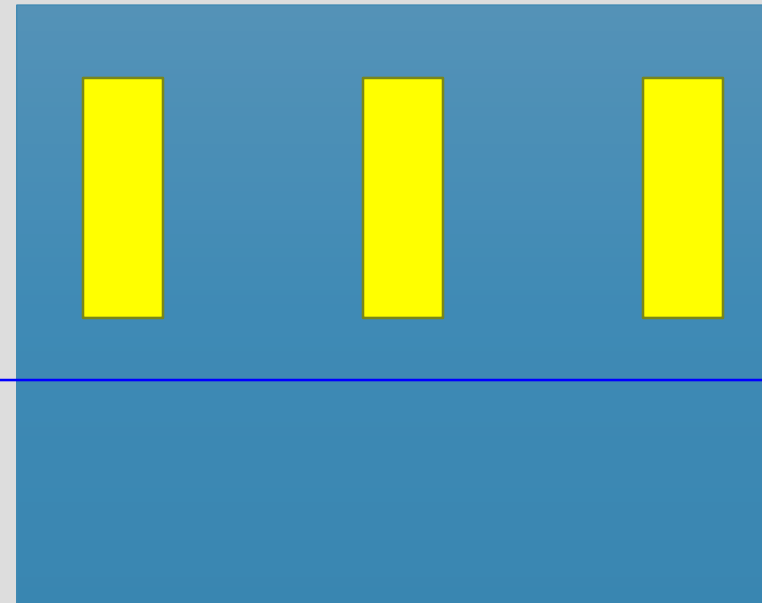
BATTUTE MEDIAMENTE DIFFICILI – MEDIO RISCHIO

- BATTUTE IN ZONE GROSSE DEL CAMPO
 - Abbattere la % di errore
 - Libero forte in 1
 - Libero scarso in 1 o 6



BATTUTE DIFFICILI – RISCHIO ALTO

- BATTUTE IN ZONE PICCOLE
- La scelta del tipo di battuta si fa in base a:
 - Punteggio
 - Rotazione avversaria
 - Linea di muro



LA BATTUTA INFLUENZA IL MURO

- La battuta nel femminile va gestita bene
- Le percentuali di punto su ricezione attacco sono circa il 50% su prima palla
- E' difficile far convivere potenza e precisione
- Quando segnalate dove battere, il muro sa qualcosa?

L'ALLENAMENTO DELLA BATTUTA

- Preferibilmente ad inizio allenamento
 - Soprattutto quando devo perfezionare la tecnica di battuta e la precisione
- Es. 5 battute consecutive senza molto rischio ma centrando l'obiettivo e poi 3 a tutto braccio senza contare errori

L'ASPETTO TATTICO

- Ma l'aspetto tattico più importante della battuta riguarda l'intera squadra. Il giocatore in campo deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.
- Partendo da questa ottica, e tenendo sempre in considerazione il rendimento della fase ricezione punto avversaria, che è condizionata da:
 - Qualità della ricezione
 - Caratteristiche del palleggiatore
 - Rendimento dell'attacco avversario nei vari momenti della partita

ALCUNI PUNTI DI RIFLESSIONE SUL MURO

La correlazione muro-difesa è un sistema complesso

Normalmente è il muro che controlla la difesa, ma è anche la difesa che condiziona il muro

La difesa va allenata in modo analitico, ma servono esercitazioni in correlazione al muro

VEDIAMO COSA FARE PER ORGANIZZARE AL MEGLIO L'AZIONE DI CONTRATTACCO DELLA NOSTRA SQUADRA

- Partiamo dal **muro** e da quelli che possiamo definire i suoi **obiettivi fondamentali**. Essi devono essere:
- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Per essere **efficace** sotto l'aspetto **tecnico**, il muro deve:

- **Scegliere quando saltare**
- **Scegliere quanto saltare**
- **Scegliere la zona da coprire**

COMPITI INDIVIDUALI DEL MURO

1. La scelta del sistema tattico di muro;
 2. La comunicazione con la difesa;
 3. Il posizionamento e tempo di salto;
 4. La gestione del piano di rimbalzo.
- Il secondo aspetto (**comunicazione con la difesa**) deve essere inculcato nella mentalità dei giocatori
 - Il terzo e il quarto sono di natura strettamente tecnici e riguardano il fondamentale individuale (**posizionamento e gestione del piano di rimbalzo**) e le capacità di valutazione (tempo di salto)
 - Una volta stabilizzati questi aspetti, l'allenamento specifico non è facilmente riproducibile tramite allenamenti analitici, per cui **il lavoro sintetico e globale risulta più adatto allo scopo**

SISTEMA DI GUIDA

- La scelta del sistema tattico di muro, primo dei compiti individuali, investe il “SISTEMA DI GUIDA” che consiste:

1. nell'individuare l'attaccante principale.

- Tale individuazione è molto importante:
 - a. In caso di ricezione valutata “-”
 - b. In caso di fasi particolarmente delicate della partita
 - c. In caso di sistematiche scelte da parte del palleggiatore avversario.

In tal caso si potrà scegliere preventivamente se murare a 2 o a 3

2. nell'individuare il criterio di utilizzazione, da parte degli avversari, degli attacchi di primo tempo;

3. nell'individuare la presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione

IL SISTEMA DI GUIDA DEFINISCE:

- **1. la scelta di murare in**
 - a. Lettura - b. Opzione – c. Utilizzando il sistema di “aiuto” o “sovraccarico”
- **2. le strategie per anticipare il posizionamento**
- **3. i colpi d'attacco avversari da murare con priorità**
- **4. la scelta del tempo di salto**

Vediamo cosa devono fare le nostre giocatrici di prima linea per poter interpretare al meglio l'azione tattica considerando che **i responsabili dell'organizzazione tattica del muro sono i centrali**

ATTEGGIAMENTO DEL CENTRALE

- Il centrale **assume la stessa postura di partenza** sia che pensi di murare in lettura che ad opzione, per non dare riferimenti all'avversario.
- Nello specifico aspetta con gambe leggermente piegate e *braccia alte** osservando attentamente prima la traiettoria di uscita della palla dal ricevitore o difensore avversario e poi il palleggiatore e la rincorsa del centro avversario.
- Nel caso in cui dovesse decidere **di murare ad opzione**, dovrà **indicare** alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona **cinque** o verso zona **uno**.

* Dare nuove indicazioni da incontro con i tecnici della nazionale...

COMPITO SUCCESSIVO DEL CENTRALE

- Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso.
- Nel caso in cui, invece decidesse di saltare in lettura deve decidere se spostarsi per seguire **comunque** l'attaccante di primo tempo avversario o meno.
- Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese.
- In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.

LEGGERE IL CAMPO AVVERSARIO

- Al centrale “*dovremmo*” sempre dare la possibilità di anticipare il proprio spostamento sulla base delle informazioni che coglie dal campo avversario (ricezione imprecisa, giocatore di prima linea che non è più disponibile per l'attacco su palla spinta, ricevitore costretto ad intervenire sulla rincorsa del primo tempo...).
- Nelle donne la priorità sarà sempre quella di compattare il muro con il giocatore laterale, il quale si assume la responsabilità sia del posizionamento che del tempo di salto.
- Diversa la situazione sul muro a tre perché il centrale deve guidare l'esecuzione del salto proprio per la sua posizione, la quale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.

LA GUIDA DEL GIOCATTORE DI POSTO 4

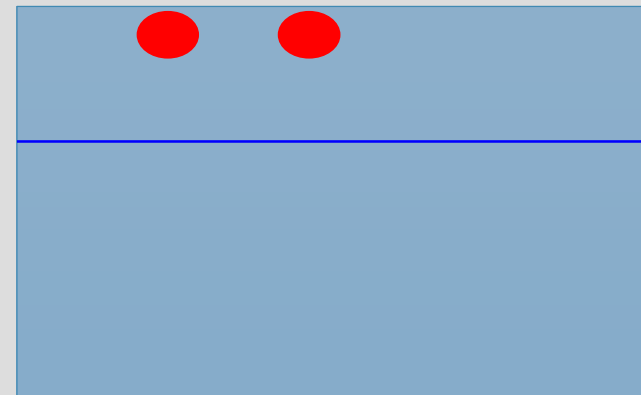
Il giocatore di posto 4 svolge essenzialmente due funzioni preparatorie:

1. **comunica**, con un codice prestabilito quanto spazio lascerà libero sulla parallela (0-1-2)
2. si **posiziona** in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento:
 - a. tenere il palleggiatore (in caso di attacco avversario a due);
 - b. aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;

AIUTARE IL CENTRALE...

- Aiuto significa “*aiutare il centrale a murare il primo tempo*”, ma questo non è il compito principale del posto 4. Il suo compito, è murare il proprio avversario (posto 2 o 1 che sia), e mai si può giustificare l’arrivo in ritardo a muro sul proprio attaccante con il fatto che si debba aiutare il centrale (salvo diverse disposizioni dell’allenatore).
- La posizione dell’”*aiuto*”, è quella di stare vicino al centrale ad una distanza che le permetta di arrivare in tempo sul proprio attaccante.

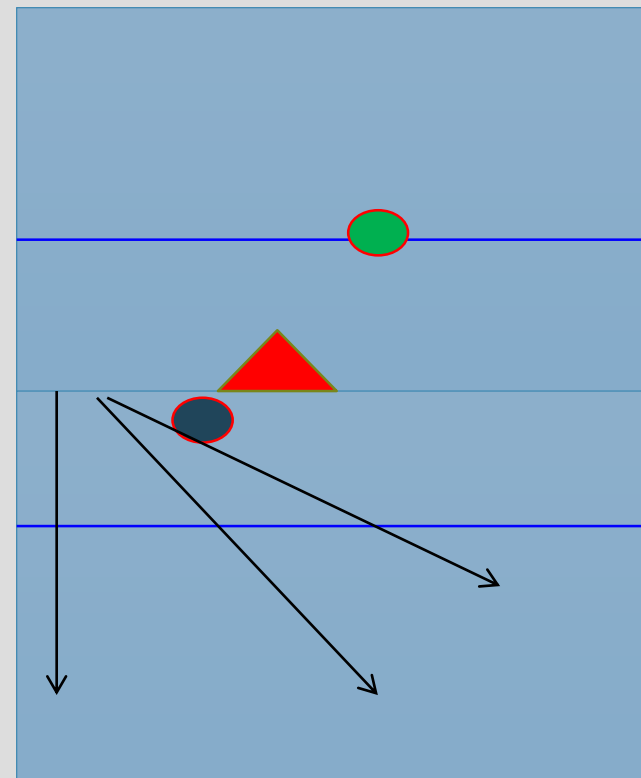
Questo, ovviamente dipende dalle capacità che ha ogni giocatore: più si è rapidi e più si può stare vicini al centrale.



AIUTO E SOVRACCARICO

c. sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);

d. muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto (compresa la competenza specifica sulla fast).

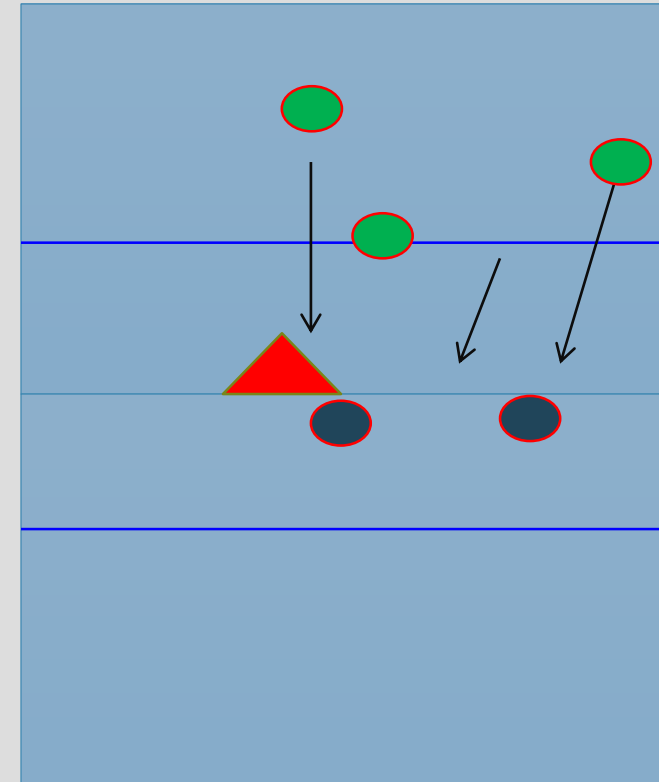


Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente dei giocatori di posto 4. Contro squadre che hanno una grande varietà di combinazioni d'attacco, ma anche il giocatore di posto 2 potrebbe assumere compiti analoghi.

LA GUIDA DEL GIOCATORE DI POSTO 2

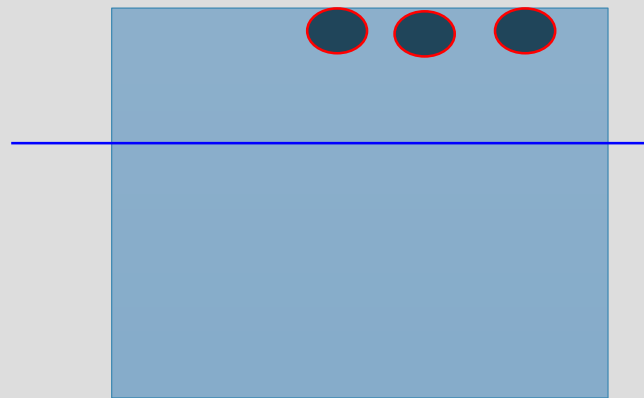
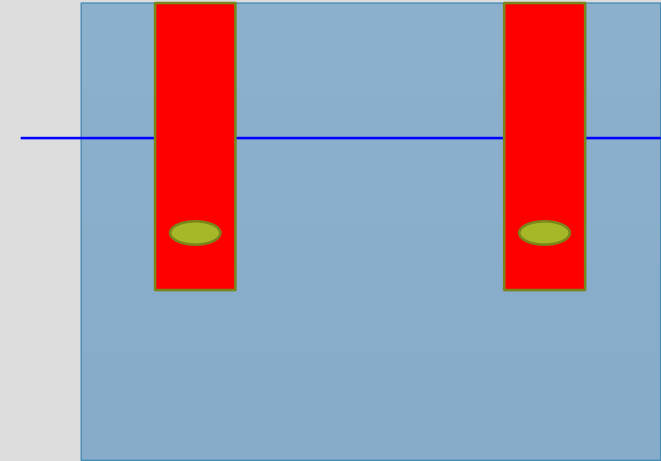
Anche il giocatore di posto 2 comunica alla difesa lo spazio libero che lascia sulla parallela e si posiziona in modo ottimale lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione delle seguenti possibilità di intervento:

- Tenere il giocatore di posto 4;
- aiutare al centrale contro eventuali primi tempi larghi in atteggiamento di lettura;
- chiudere il muro a tre sulla mezza al centro o sull'attacco da 6.



IL MURO A TRE

Il muro a tre su palla alta va effettuato solo quando la palla difesa o ricevuta viene indirizzata in una delle zone indicate con obbligo di costruzione in zone specifiche.

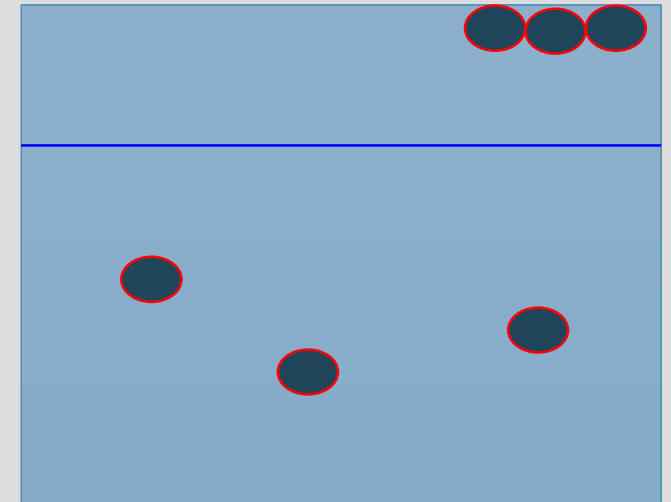


In tal caso prima della costruzione il muro si deve spostare verso la zona di presunta costruzione nella seguente maniera:
Il 2 a un metro dalla linea laterale
Il 3 spostato verso il posto 4 avversario
Il 4 in mezzo al campo

DIFESA CON MURO A TRE

- La difesa sul muro a tre con attacco da quattro avversario, andrebbe organizzata nella seguente maniera:

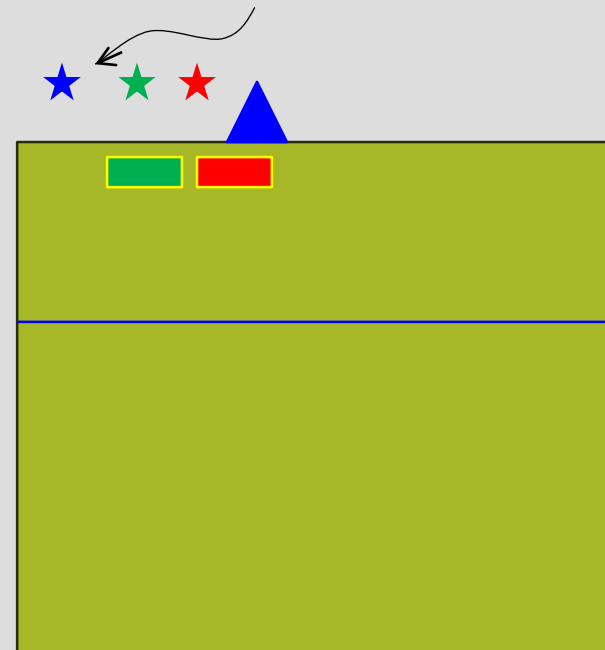
Questa situazione va allenata con l'allenatore che lancia palloni per la costruzione del palleggiatore alternando continuamente palloni nella zona in cui si presuppone che ci possa essere costruzione obbligatoria, e quindi muro a tre, a palloni in zone di campo diverse in cui la costruzione è meno prevedibile (e quindi si presuppone si abbia muro a due).



MURO SULLA FAST SINGOLO

Il centrale deve leggere le mani del palleggiatore e in base alle caratteristiche della squadra avversaria ...
FARE LA SUA SCELTA

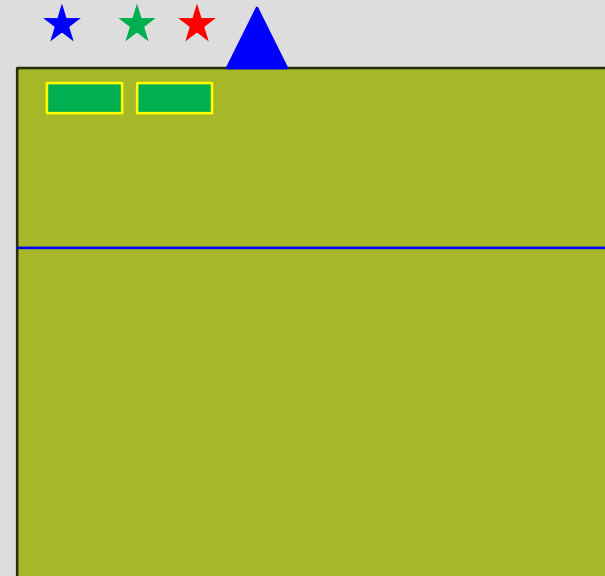
- Fast lunga
 - Fast corta
 - Fast intermedia (B)
 - Se parto vicino a P non muro
 - Invece è meglio partire in una posizione intermedia
 - Molte volte anche giocando contro attacco a 2 si arriva al muro 1 vs 1.
- il centrale deve scegliere



MURO SULLA FAST CON IL CENTRALE

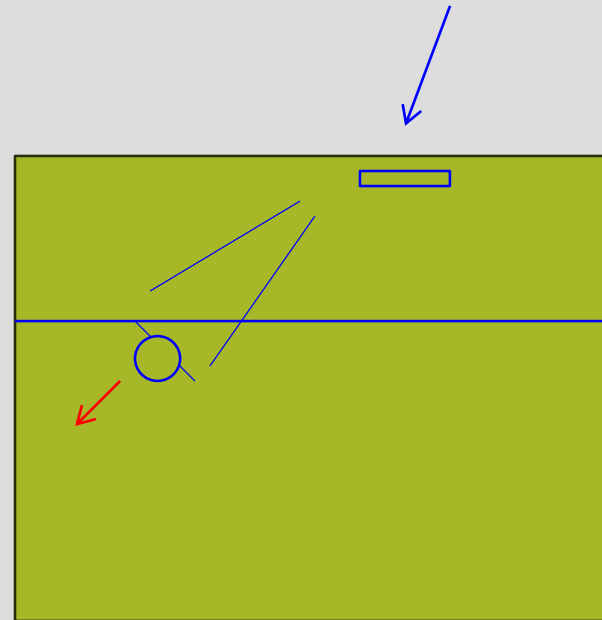
- SE IL CENTRALE SCEGLIE DI MURARE LA FAST
- POSTO 4 DEVE SAPERLO E PARTIRE UN PO' PIU' LARGO
- IL POSTO 4 MURA PARALLELA
- IL CENTRALE SI AFFIANCA ALL'ALA
...IMPORTANZA DELLA
COMUNICAZIONE

*LA FAST decido di MURARLA
QUASI SEMPRE CON MURO A I*



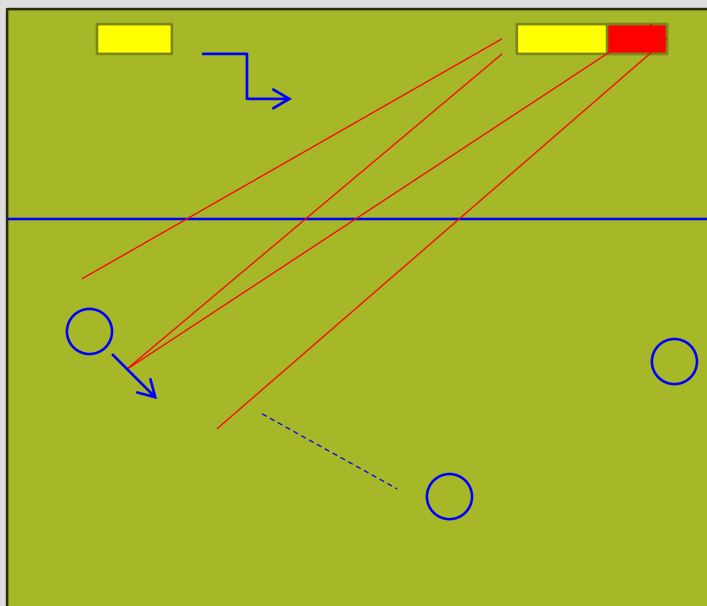
IL LIBERO

- Quasi sempre difende in posto 5 (nella femminile cadono più palloni)
- La posizione di partenza su primo tempo (1 o 7 o fast)
- Nella 7 parte un po' più avanti
- Se dovesse partire troppo dietro non riuscirebbe a prendere il pallonetto



LIBERO SU PALLA ALTA

- SU PALLA ALTA
(DIETRO AL MURO O FUORI DAL MURO)
- 1) CARATTERISTICHE ATTACCANTE
 - 2) COME MUOVERSI
 - 3) SE ABBIAMO IL PALLEGGIATORE CHE HA MURO BASSO



CURARE GLI ASPETTI TATTICI

Se la tecnica di muro va insegnata in forma analitica, gli aspetti tattici vanno curati maggiormente con esercizi sintetici e globali in cui l'aspetto più rilevante riguarda la metodologia di lavoro considerando un aspetto molto importante:

- **Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro**
- **Quando si vogliono dare riferimenti alle correlazioni muro-difesa bisogna tirare in zone specifiche indicate dall'allenatore e determinate dagli aspetti che si vogliono allenare.**

LA GESTIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

- Il primo problema da risolvere riguarderà il concetto secondo cui il piano di rimbalzo dovrà essere aggressivo, e quindi invadente, oppure dovrà essere alto.

Il concetto da sviluppare è:

- a. Con palle vicine a rete dovrà essere invadente
- b. Su palle normali le braccia devono essere distese alla giusta altezza in relazione alle caratteristiche dell'attaccante avversario.

Uno degli errori più grossi che si possono fare nella gestione del piano di rimbalzo è lo spostamento delle mani per adattarsi all'ultimo istante all'attaccante avversario. Spesso questo atteggiamento favorisce il muro-out e soprattutto toglie punti di riferimento ai difensori.

POSIZIONE DI ATTESA E TRASLOCAZIONI

- La posizione di attesa di una giocatrice a muro, indipendentemente dal suo ruolo, deve essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa: la distanza ideale è data dalle braccia piegate davanti al corpo con le mani già sopra le spalle; le gambe vanno flesse un po', in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere. Tale posizione consente di essere pronti per saltare direttamente verso l'alto, oppure spostarsi lateralmente.
- Il centrale deve imparare ad aspettare a braccia alte*.
- Per i laterali ci sono diverse scuole di pensiero.

LA DIFESA E IL CONTRATTACCO

La difesa deve avere sempre delle competenze specifiche:

- Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- Quali devono essere le correlazioni tra i due (o tre) difensori di diagonale
- Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- Chi deve avere competenze sui pallonetti
- Chi deve avere competenze sulle palle lente a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta che abbiamo bene in mente come intendiamo organizzare il muro e la difesa, dobbiamo far capire ai nostri giocatori cosa è e come deve essere finalizzato il contrattacco.

AVERE UN PRIMO TEMPO CREDIBILE

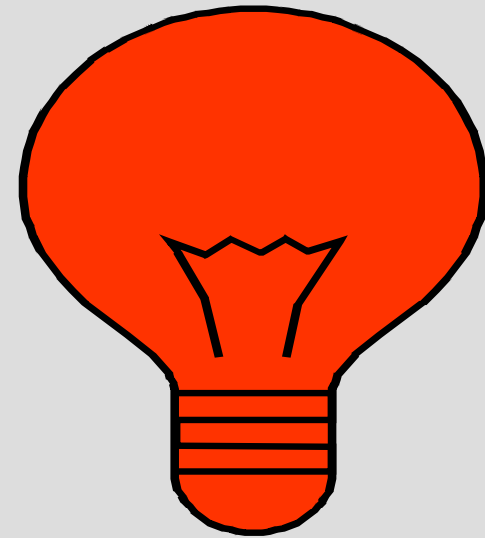
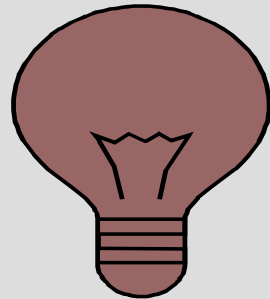
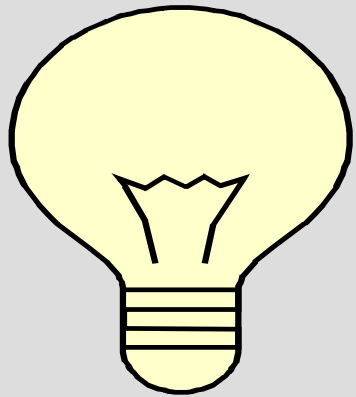
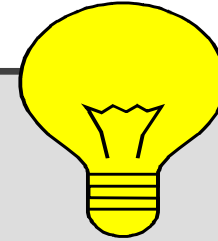
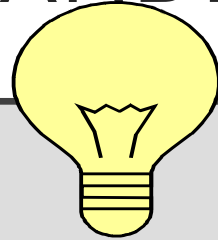
- Nell'organizzazione del contrattacco il primo obiettivo deve essere quello di avere un primo tempo credibile.
- Lo spostamento del centrale è in relazione alla traiettoria di uscita della palla dal difensore.
- Con palla estremamente veloce deve saltare sempre sul palleggiatore.
- Con palla lenta deve giocare in scorrimento sulla rete
- Con palla alta ma sui 3 mt circa “*deve dettare*” il primo tempo al palleggiatore
- Su palla lenta potrebbe giocare in combinazione

In conseguenza della scelta del centrale le bande devono sapere che tipo di attacco realizzare e chiamare la rincorsa al palleggiatore (la differenza nell'attacco tra situazione di ricezione e situazione di break è questa: in ricezione il palleggiatore chiama l'attacco nel break lo fa l'attaccante).

QUALITÀ DELLA RICOSTRUZIONE

- **Competenze** di alzata e sviluppo della **precisione**
- **Se non alza il palleggiatore?** Caratteristiche dell'alzata
- **Chi attacca che obiettivi ha?** Dove e come tirare
- **Qualità del contrattacco**

DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I MIEI RECAPITI:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale FIPAV

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

Internet: www.claudiomottola.it

Cellulare: 335.12.89.204